

—— ずっと変わらぬ安心を ——

生命保険・損害保険の何でも相談窓口

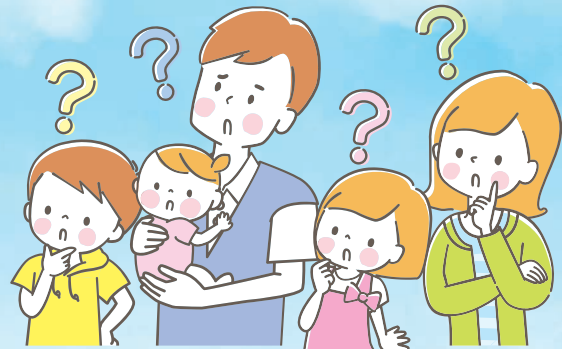
交通事故
の相談が
したい

地震や水災、
火災に
備えたい

子どもが
生まれたので
教育資金について
考えたい

老後・介護・
年金・相続。
誰に相談しよう...

私の保険
見直すべき
かな？



相談無料

暮らしのお悩み、
まずはご相談ください♪



自然災害への備え できていますか？

災害発生時の被害を最小限に抑え、生活を復旧させていくために必要なチェック項目です。ご自身と大切な方の安心・安全のために、しっかりと見直しましょう！

<共通>チェック項目

- 飲料・食料などの備蓄は十分ですか？
- 非常用持ち出しバッグの準備はできていますか？
- ご家族同士の安否確認方法は決まっていますか？
- 避難場所や避難経路は確認していますか？

<地震>チェック項目

- 家具の置き方を工夫していますか？
- 二次災害(火災)対策はしていますか？

<台風・豪雨>チェック項目

- 建物の状況や屋外における家財の保管状況を確認していますか？

<保険 | 火災保険>チェック項目

- 再調達価額基準で加入されていますか？
- 保険金額は適切に設定されていますか？
- 家財は補償されていますか？
- 水災リスクは補償されていますか？
- 地震リスクは補償されていますか？

<保険 | 自動車保険>チェック項目

- 車両保険はセットされていますか？

チェックできていない項目を見直し、しっかり対策しましょう。



株式会社保険ビジネス

長野県内に
「長野」「松本」「諏訪」「大町」
4拠点安心のネットワーク!!

長野支店

長野市鶴賀358-1
TEL 026-225-7530



松本本社

松本市島立1573-1
TEL 0263-47-7762



諏訪支店

下諏訪町高木10616
TEL 0266-28-4711



大町支店

大町市大町4125
TEL 0261-26-5580



長野市 × 株式会社サイネックス

NAGANO 市民便利帳

🍎 2023年保存版 🍎



情報ツール	8	
長野市ガイド	10	
いざという ときのために	38	
届け出・手続き	48	
各種相談	52	
税金・保険・ 年金	56	
高齢者福祉・ 介護	63	
障害者福祉	72	
健康・健診	76	
出産・子育て・ 教育	80	
ごみ・ リサイクル	89	
生活環境・ 住まい	93	
市政情報	100	
市内バス	102	
施設ガイド 一覧	105	
市内マップ	117	
生活ガイド	118	

長野市役所 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地

☎ 026-226-4911 (代)

FAX 026-224-5100 (代)

開庁時間 ▶ 午前8時30分から午後5時15分まで
(土曜日、日曜日、祝休日、年末年始<12月29日から1月3日>を除く)

長野市 検索

✉ 長野市 防災ナビ

スマートフォンで防災
行政無線の内容や気
象情報、土砂災害警戒
区域、浸水想定区域な
どを確認できます。



▶ 詳細はP44

📱 長野市
公式 LINE

ごみの分別や
子育て、イベント
など項目から欲
しい情報を選
べます。



▶ 詳細はP9